



Seniorenbeirat Plate

Unter den Senioren/innen der Gemeinde Plate besteht der Wunsch, eine Interessengruppe im Nordic Walking zu gründen.

Unser Vorstand findet diese Idee ebenfalls gut und möchte diesen Wunsch unterstützen .

Nordic Walking erinnert mehr ans Spazieren statt an Sport ? Weit gefehlt! Nordic Walking gilt als sanfter Ausdauersport und ist in Deutschland mehr als beliebt – und das aus gutem Grund: Der Sport, bei dem man mit Walkingstöcken unterwegs ist, ist gesund und kann von so gut wie jedem ausgeübt werden. Auch Menschen, die Probleme mit den Gelenken oder Übergewicht haben, können mit Nordic Walking effizient und gleichzeitig sanft trainieren.

Hanne Dankert hat sich für den sportlichen Teil bereit erklärt.

Wer Lust auf gemeinsame Bewegung im Freien hat, ist herzlich eingeladen. Bitte sportliche Schuhe tragen und (wenn vorhanden) eigene Stöcke mitbringen.

Der erste Treff startet am 05. Oktober 2023 um 09.30 Uhr am Bahnhof Plate.